

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
INJURY PREVENTION IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Б. М. Сапаров, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой

Д. Р. Гареев, кандидат педагогических наук, доцент

О. С. Рогов, кандидат педагогических наук, доцент

А. Ю. Черепанов, студент

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. К. Либкнехта, 42)

Уральский институт ГПС МЧС России

(Екатеринбург, ул. Мира, 22)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

В статье рассматривается травматизм во время занятий физической культурой среди обучающихся. Указаны основные и наиболее частые виды травм, причины возникновения. Указаны конкретные примеры существующих способов для уменьшения травматизма среди студентов. Приводятся примеры педагогических программ по профилактике травматизма.

Ключевые слова: физическая культура, обучение, травматизм, упражнения, безопасность.

Summary

The article deals with injuries during physical education among students. The main and most frequent types of injuries, causes of occurrence are indicated. Specific examples of existing ways to reduce injuries among students are indicated. Examples of pedagogical programs on injury prevention are given.

Keywords: physical education, training, injury, exercise, safety.

Цель работы: изучить случаи получения травм обучающимися Уральского государственного аграрного университета.

Задачи: рассмотреть, проанализировать и сделать соответствующие выводы по профилактике травматизма.

Результаты исследования

В большинстве стран дети школьного возраста получают один или два часа уроков физического воспитания в неделю. Такое количество уроков физкультуры вносит вклад в физическое развитие и здоровье школьников. Предполагается, что занятия полезны в краткосрочной и долгосрочной перспективе. В России занятия физкультурой включены в школьную систему более основательно, чем в других странах. С одной стороны, это привело к тому, что уроки физкультуры стали менее конкурентными. С другой, увеличилось количество клубных спортивных мероприятий. Последнее сопровождается ростом спортивного травматизма. Физическое воспитание, в котором участвуют все дети школьного возраста, направлено на всестороннюю физическую подготовку за счет разнообразия движений и упражнений. По мере взросления участие в уроках физкультуры снижается.

Одной из целей уроков физкультуры должна быть мотивация к занятиям спортом на протяжении всей жизни. Негативный же опыт, такой как различные травмы во время занятий

физкультурой, ставит под сомнение достижение этой цели. Данные о травмах на уроках физкультуры в основном получены из крупных эпидемиологических исследований, которые не занимаются конкретно этим вопросом. Следовательно, существует лишь ограниченное количество конкретных данных по этой теме [1].

Актуальность темы заключается в том, что в целом, за последние три десятилетия значительно возросло участие в спорте и, соответственно, количество спортивных травм у детей школьного возраста. В настоящее время данные о травмах, полученных на уроках физкультуры, немногочисленны. Лишь в нескольких исследованиях, посвященных спортивному травматизму у детей и подростков, описаны частота и виды травм на уроках физкультуры. Еще одним поводом для беспокойства является очень большое разнообразие видов деятельности во время уроков физкультуры. Поскольку каждый вид спортивной деятельности имеет свои особенности, придется иметь дело с существенными различиями в специфических для каждого вида спорта факторах риска. Это также повлияет на количество травм, полученных во время занятий [2].

Травматизм в спорте зависит от пола ребенка. Так, у мальчиков выше риск общих травм, поскольку они могут быть более агрессивными, иметь большую массу тела, испытывать больше физических контактов, участвовать в энергичных физических упражнениях и иметь большее время и интенсивность воздействия по сравнению с девочками в тех же видах спорта. На уроках же физкультуры риск травм у мальчиков и девочек одинаков. В Нидерландах представители обоих полов одинаково лечатся в больнице в связи с травмами на уроках физкультуры. В Израиле мальчики и девочки также имеют довольно схожие показатели травматизма (49% девочек, 51% мальчиков) на уроках физкультуры [3].

Нарушения работы зрительного аппарата также влияют на получение травм. В два раза чаще у людей с ослабленным зрением фиксировали травмы во время уроков по физкультуре. 67% девочек и 58% мальчиков сообщили, что они не всегда используют очки или линзы во время занятий. Из этих результатов можно сделать вывод, что нарушение зрения без коррекции может быть фактором получения травм на уроках физкультуры. Каждый ребенок, имеющий нарушения зрения, должен предоставить педагогу справку от офтальмолога с противопоказаниями к занятиям определенными видами игр и упражнений. Занятия физкультурой не являются более рискованными, чем другие спортивные мероприятия, но интересно сосредоточиться на типе, месте и тяжести травм, чтобы разработать профилактические меры.

Сравнение медицинских данных по несчастным случаям, произошедшим дома, в учебном заведении и на дороге, показывает, что среди медицинских данных по спортивным несчастным случаям наибольшая доля (43%) приходится на травмы верхних конечностей. Естественно, распределение травм по областям тела существенно зависит от видов деятельности, которые программируют и инструктируют учителя физкультуры. Распределение травм по областям тела и категориям спортивной деятельности показало, что на уроках физкультуры было наибольшее количество травм верхних конечностей. Исходя из популярности игр с мячом в учебном заведении, мяч, как спортивный инвентарь, считается одним из факторов в получении травм пальца. Травмы пальцев возникают из-за неразвитых моторных навыков и отсутствия техники при ловле мяча. Травмы пальцев преобладают у детей младшего возраста, в то время как травмы голеностопного сустава чаще встречаются у старших учеников [4].

Уроки физкультуры, содержащие такие виды деятельности, как гимнастические упражнения и игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол), провоцируют наибольшее количество повреждений. Две трети травм происходит во время популярных игр. Большинство травм происходит во время игры в футбол, затем следуют баскетбол и гимнастические упражнения.

Большинство травм во время уроков физкультуры происходит по вине самих учеников в результате падений или скрученных движений. Другими распространенными причинами травм являются столкновение с другим учеником и удар предметом.

Наиболее важные факторы, влияющие на спортивные травмы, делятся на две основные категории: характеристики, связанные с личностью (внутренние факторы риска), и характеристики, не связанные с личностью (внешние или экологические факторы риска). К внутренним факторам относятся: возраст, пол, телосложение. К внешним факторам риска относятся: спортивные факторы, защитное снаряжение и спортивный инвентарь. Провоцирующие события являются третьим звеном в цепи, вызывающей травму. Описание провоцирующих событий можно разделить на четыре категории:

1) жизненно важные аспекты игровой (спортивной) ситуации (ситуация, описанная с точки зрения спортивной специфики);

2) поведение спортсмена и соперника (качественное описание действий спортсмена и его взаимодействия с соперником);

3) общие биомеханические характеристики (описание биомеханики всего тела);

4) детальные биомеханические характеристики (описание биомеханики суставов/тканей).

Травма является результатом сложного взаимодействия внутренних и внешних факторов риска и не вызвана исключительно провоцирующим событием, которое обычно ассоциируется с началом травмы [5].

Профилактика травматизма является обязательным условием физического воспитания. Одна из стратегий борьбы со спортивным травматизмом направлена на модификацию поведения участников спортивных соревнований. Образование в области здоровья, как инструмента изменения поведения, может быть включено в школьную программу и, следовательно, должно проводиться хорошо подготовленными учителями физической культуры или биологии. Необходимость участия преподавателя физической культуры в области профилактики спортивного травматизма может варьироваться в разных странах в зависимости от количества других групп специалистов, работающих в той же области. Основные задачи учителя физкультуры не должны ограничиваться стимулирующей ролью в развитии навыков и применением профилактических мер по обеспечению безопасности на уроках физкультуры. Учитель физкультуры должен быть, как минимум, посредником в передаче информации, обучая детей школьного возраста практическим и теоретическим аспектам профилактики травматизма. Такая информация также будет полезна для занятий спортом вне школы. Влияние санитарного просвещения может быть полезным в долгосрочной перспективе для снижения количества спортивных травм [6].

В Нидерландах было проведено контролируемое экспериментальное исследование на учащихся средней школы (12-18 лет). В рамках этого исследования было проведено 24 урока физкультуры и шесть уроков биологии по профилактике травматизма. Практические темы, преподаваемые на уроках физкультуры, включали разминку, упражнения на растяжку, упражнения на стабилизацию голеностопа и общую координацию, а также технику правильного падения. Эти практические навыки подкреплялись теоретической информацией, которую преподавали учителя биологии. Проводилось дополнительное обучение, касающееся соответствующей спортивной обуви, защитных материалов и первой помощи в спорте. В данном исследовании был достигнут успех благодаря четкому повышению уровня знаний о профилактике травм. Рост знаний привел к росту отношения. Хотя изменение отношения за годичный период наблюдения было небольшим, оно, тем не менее, оказало благоприятное влияние на частоту травм. Снижения тяжести спортивных травм не наблюдалось. Можно

предположить, что если бы вмешательство проводилось чаще и в течение более длительного периода времени, эффективность образовательной программы была бы выше. На основании этого исследования было также рекомендовано отслеживать влияние на заболеваемость в течение более одного года, поскольку в сфере санитарного просвещения ожидается эффект в долгосрочной перспективе. Поскольку результаты этой программы санитарного просвещения были весьма обнадеживающими, представляется целесообразным регулярно внедрять такого рода санитарное просвещение в школьную программу. Для этого, однако, необходимо разработать пост-академический курс для соответствующих учителей, чтобы оптимизировать их роль в профилактике спортивного травматизма[7].

На основании данных, приведенных в статье, можно сделать следующие выводы:

1. Травмы чаще происходят во время соревнований спортивных клубов, чем во время уроков физкультуры или неорганизованных спортивных занятий молодежи.

2. Предположительно, количество травм, происходящих на уроках физкультуры, гораздо выше, чем установлено, поскольку во многих учебных заведениях не ведется качественный учет травм.

3. Растяжения считаются наиболее распространенным видом травм, а лодыжка - наиболее часто травмируемой областью тела. На уроках физкультуры было относительно больше травм верхних конечностей. Значение микротравм и травм от перегрузок у детей растет.

4. Уроки физкультуры, содержащие такие виды деятельности, как гимнастические упражнения и игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол, бейсбол), провоцируют наибольшее количество повреждений. Сложность самих игр (спринт, скручивание и прыжки) вызывает повышенный риск травм и несчастных случаев. Большинство травм во время уроков физкультуры вызваны падениями или скрученными движениями самих учеников.

5. Ученики, получившие травмы на уроках физкультуры, имели большую потерю времени занятий физкультурой и общего количества школьных дней по сравнению с теми, чьи травмы были получены во время занятий клубными видами спорта.

6. Учитель физкультуры должен быть посредником в передаче информации, обучая детей школьного возраста практическим и теоретическим аспектам профилактики травм.

Библиографический список

1. *Солодовник Е. М.* Травматизм на уроках физической культуры: особенности, причины, профилактика [Электронный ресурс] // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 2-1. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/travmatizm-na-urokah-fizicheskokooy-kultury-osobennosti-prichiny-profilaktika> (дата обращения: 26.09.2022).

2. *Алиев Э. Г.* Организационно-педагогическое управление развитием мини-футбола в школе [Электронный ресурс] // Ученые записки университета Лесгафта. 2007. № 12. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsionno-pedagogicheskoe-upravlenie-razvitiem-mini-futbola-v-shkole> (дата обращения: 26.09.2022).

3. *Голубь Е. Ю., Седымов А. В.* Программа мероприятий по профилактике детского травматизма среди младших школьников в общеобразовательном учреждении в рамках основ безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] // Кронос: психология и педагогика. 2019. № 1 (18). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/programma-meropriyatiy-po-profilaktike-detskogo-travmatizma-sredi-mladshih-shkolnikov-v-obsheobrazovatelnom-uchrezhdenii-v-ramkah> (дата обращения: 26.09.2022).

4. *Козина Ж. Г.* Дистанционная физическая культура: миф или реальность [Электронный ресурс] // Научно-методический электронный журнал «Калининградский вестник образования». 2020. № 2. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/distantcionnaya-fizicheskaya-kultura-mif-ili-realnost> (дата обращения: 26.09.2022).

5. *Кораблева Е. Н.* Обеспечение безопасности физкультурно-спортивной деятельности студентов [Электронный ресурс] // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2017. № 55. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/obespechenie-bezopasnosti-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-studentov> (дата обращения: 26.09.2022).

6. *Сапаров Б. М.* Основные причины травматизма студентов, слушателей вузов на занятиях по физической культуре / Б. М. Сапаров, Ю. А. Яковлева // Аграрное образование и наука. 2017. № 1. С. 4.

7. *Кораблева Е. Н.* Профилактика спортивного травматизма на занятиях по физической культуре и спорту в вузе [Электронный ресурс] // Вестник Науки и Творчества. 2016. № 10 (10). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-sportivnogo-travmatizma-na-zanyatiyah-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu-v-vuze> (дата обращения: 26.09.2022).